TANITA
Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan™

Body Composition Monitor



Model : BC-551

GB Instruction Manual
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

D Bedienungsanleitung
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F Mode d'emploi
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I Manuale di Istruzioni
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E Manual de instrucciones
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

P Manual de instruções
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

EP 0 455 014
U.S.Patent No. 5,415,176
U.S.Patent No. 6,473,641
U.S.Patent No. 6,477,409
U.S.Patent No. 6,480,736
U.S.Patent No. 6,487,445
U.S.Patent No. 6,532,385
U.S.Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Europe GmbH
Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita France S.A.
Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Corporation
14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

BC5517801(1)

Table of Contents

Introduction 1
Features and Functions 1
Preparations Before Use 2
Getting Accurate Readings 2
Automatic shut-down function 2
Switching the weight mode 2
Setting and storing personal data in memory 3
Taking body composition readings 4
Programming the guest mode 6
Taking weight measurement only 6
Troubleshooting 6

Inhaltsverzeichnis

Einletung 7
Merkmale und funktionen 7
Vorbereitungen vor gebrauch 7
So erhalten sie genaue messwerte 8
Automatic Shut-Down Function 8
Umschalten des Wiegemodus 8
Einstellung und speichern rersönlcher daten 9
Messung der körperzusammensetzung 10
Einprogrammieren des gastmodus 12
Nur-gewicht-fuktion 12
Fehlersuche 12

Table des matières

Introduction 13
Caracyèristiquesn 13
Avant utilisation 13
Comment obtenir des résultats exacts 14
Fonction d'qrrét automatique 14
Commutationdu mode poids 14
Reglage et enregistrement des
données personnelles en mémoire 15
Relevés de composition corporelle 16
Programmation du mode invité 18
Lecture du poids uniquement 18
Dépannage 18

Inhoudsopgave

Introductie 19
Eigenschappen en functies 19
Voorbereidingsmaatregelen 19
Afleesnauwkeurighid 20
Automatische uitschakeling 20
Verandren van gewichtseenheid 20
Persoonlijke gegevens
instellen en opslaan in het geheugen 21
Iochaamssamenttelling aflezen 22
Gaststand programmeren 24
Alleen gewicht bepalen 24
Foutopsporing 24

Indice

Introduzione 25
Caratteristiche e funzionalità 25
Preparazioni prima dell'uso 25
Rilevamento di varori accurati 26
Funzione di spegnimento automatico 26
Commutazione della modelità di peso 26
Configurazione e memorizzazione
di dati personali nella memoria 27
Effettuazione delle letture
dalla composizione corporea 28
Gaststand programmeren 30
Misurazione del Solo-Peso 30
Risoluzione dei problemi 30

Índice de materias

Introducción 31
Prestaciones y funciones 31
Preparaciones antes del uso 31
Cómo obtener lecturas exactas 32
Fanción de apagado automatico 32
Cambiando el modo del peso 32
Introducción y almacenamiento de
datos personales en la memoria 33
Cómo realizar las mediciones de
composición corporal 34
Programación del modo de Invitado 36
Cómo obtener lecturas de peso solamente 36
Resolución de fallos 36

Tabela de conteúdo

Introdução 37
Características e funções 37
Preparativos antes do uso 37
Obtendo leitura precisa 38
Função desligamento automático 38
Alterando a unidade de medida do Peso 38
Programar e armazenar dados
pessoais na memória 39
Efectuar leituras de composição corporal 40
Programando modo Convidado 42
Somente a leitura do peso 42
Localizando defeitos 42

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.
This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.
Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.
All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.
Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.
Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.
Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.
Recorded data may be lost if the monitor is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by the monitor, or any kind of claim made by a third person.

Important Notes for Users

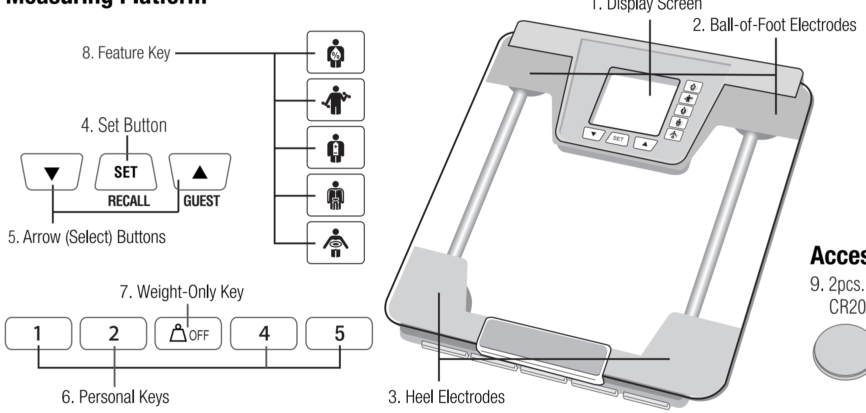
This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week.
The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

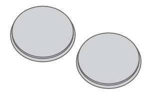
FEATURES AND FUNCTIONS

Measuring Platform

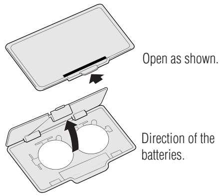


Accessories

9. 2pcs.Lithium batteries CR2032 (included)



PREPARATIONS BEFORE USE



Inserting the Batteries

Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, install 2 pieces of new battery (included) with correct polarity as indicated

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.



Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

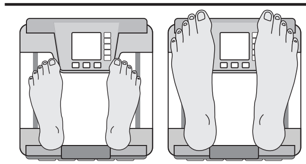
Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.
To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes — Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure that the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds,
- depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.3).

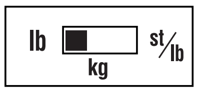
SWITCHING THE WEIGHT MODE

Note: For use only with models containing the weight mode switch

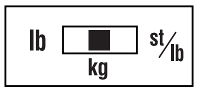
You can change the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

Note: If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimeters.

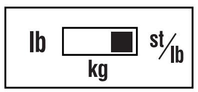
lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)

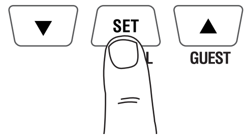


GB

SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power

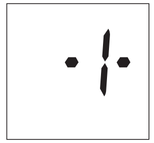


Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) will be displayed, and the display will flash.

Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

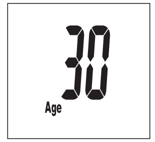
Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key ( ) to force quit.

2. Select a Personal Key Number



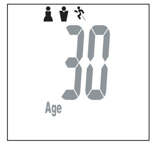
Press the Up/Down buttons to select a Personal Key. Once you reach the Personal Key number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

3. Set Age



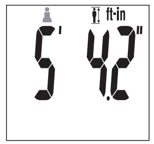
The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

4. Select Female or Male



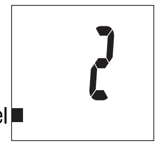
Use the Up/Down buttons to scroll through Female ( ) or Male ( ), Female/Athlete (/) and Male/Athlete (/) settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm. The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

5. Specify the Height



The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0"–7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

6. Select Activity Level



Activity Level

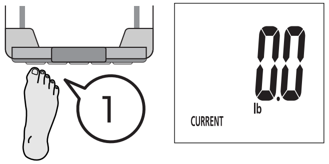
To use the DCI (Daily Calorie Intake) feature properly, you need to set the Activity Level. Use the Up button to specify Activity Level. Press the Set button to confirm.

Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)
Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)
Level 3 = Adult involved in intense physical activity (see p.1. for Tanita's definition of Athlete)

Note : If you select the Athlete Mode, it will automatically set the Activity Level to Level 3.

The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, Activity Level, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

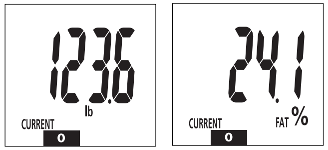
TAKING BODY COMPOSITION READINGS



1. Select Personal Key and Step On

Press your pre-programmed Personal key.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".)
The unit will beep and the display will show the programed date.
The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.



2. Obtain Your Readings

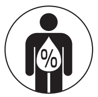
Your weight will be shown first.
Continue to stand on the platform.
"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right.
Your Body Fat percentage(%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.
After your body fat percentage has been calculated, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender

Note: Do not step off until Body Fat % is shown.

To see other readings, **Carefully step off scale**, press other feature keys. The feature keys will not function while remaining on scale.

To see other readings press each feature key while weight & Body Fat % is displayed.
Press same feature key to display weight & Body Fat % again.

Note: The following readings are applicable only to adults aged 18 years to 99 years.


%TBW

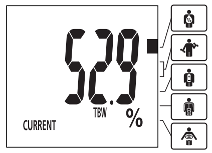

Muscle Mass / Physique Rating


Visceral Fat

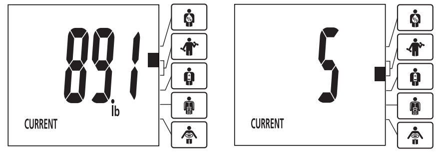

DCI / Metabolic Age


Bone Mass

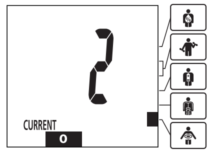
- Press key to display Total Body Water % .



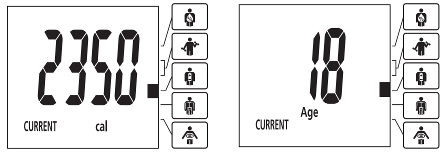
- Press key to display Muscle Mass & Physique Rating.



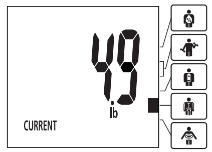
- Press key to display Visceral Fat % & Judge.



- Press key to display DCI & Metabolic Age.



- Press key to display Bone Mass.



3.Recall Function

The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.

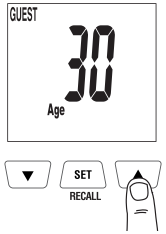
- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass and Physique Rating
- DCI and Metabolic Age
- Bone mass
- Visceral Fat Level

To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed.
The display will automatically show the previous readings of Weight and Body Fat %.
To see other previous readings, press the appropriate feature key for each desired reading.
(Pressing the same feature key twice will allow you to view the previous Weight and Body Fat % results.)

Press the SET button again to go back to the current Weight and Body Fat % result display.

Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).

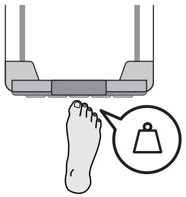
PROGRAMMING THE GUEST MODE



Guest mode allows you to programe the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.
Press ▲ button to activate the unit. Then follow the steps:
Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Select Weight-Only Key

Press the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" will appear and the unit will shut off automatically.

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.**
  Refer to Switching the Weight Mode on p.2.
- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.
  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.
- **"Error" appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**
  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.3.
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- **"OL" appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.
- **No reading is obtained after pressing a feature key.**
  Step off scale when body fat reading appears, then press feature key.

EINLEITUNG

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperfettanalysewaage.
Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.
Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen.
Bitte halten Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.com.
Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.
Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.
Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

⚠ Sicherheitshinweise

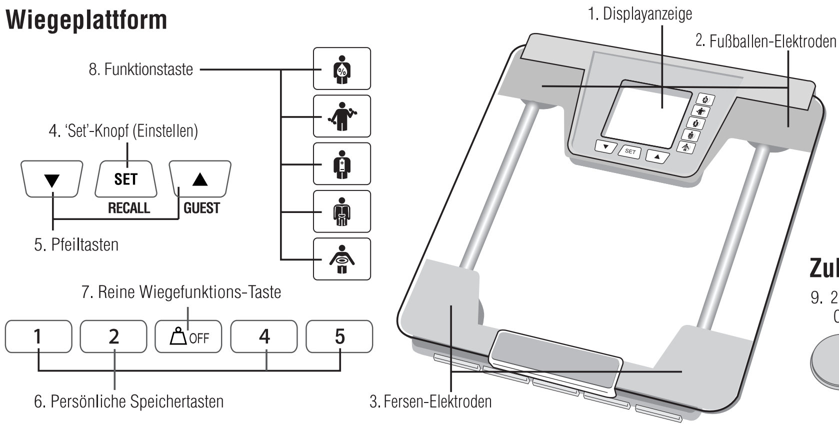
Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten wie z.B. einem Herzschrittmacher keine Körperfettanalysewaage verwenden sollten, da diese ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte.
Schwangere Frauen sollten nur die Gewichtfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.
Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.
Der inkorrekte Gebrauch des Geräts oder plötzliche Stromstöße können zum Verlust der aufgezeichneten Daten führen.
Tanita übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.
Tanita übernimmt keine Verantwortung für durch dieses Gerät entstehende Schäden oder Verluste bzw. für Schadensersatzansprüche von Dritten.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie for athletische Körpertypen.
Als „athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch" Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind.
Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.
Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.
Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.
Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflußt werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

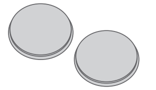
MERKMALE UND FUNKTIONEN

Wiegeplattform



Zubehör

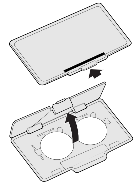
9. 2 Lithium-Batterien CR2032(mitgeliefert)



VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

⚠ Einlegen der Batterien

Drehen Sie die Waage um und entfernen Sie die Batterieabdeckung durch Anheben der Verriegelung. Setzen Sie nun die 2 mitgelieferten neuen Batterien der Polarität entsprechend wie angezeigt ein.
Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.
Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.

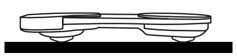




Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen
Batterien: **Pb** Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegebenwerden.



⚠ Aufstellen des Geräts

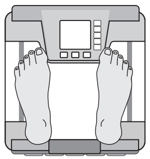
Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.
Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

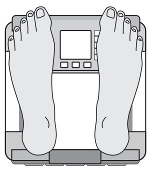
Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mitten auf Elektroden



Zehen können über Plattform hinausragen

Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen.
Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen.
Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.
Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Bei extremer Gewichteinwirkung auf die Trittfläche.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

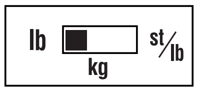
***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellung und speichern persönlicher daten" wiederholt werden (S. 9)

UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

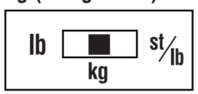
Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.
Achtung: Wenn der Wiegemodus auf "pounds" oder "stone-pounds" steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf "feet" oder "inches" um. Wenn „kg" ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm" um

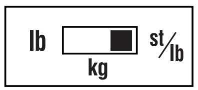
lb (Pfund)



kg (Kilogramm)

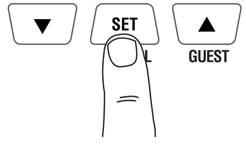


st-lb (Stein-Pfund)



EINSTELLUNG UND SPEICHERN PERSÖNLICHER DATEN

Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben.
Dieses Gerät kann die Details von bis zu 4 Personen speichern.



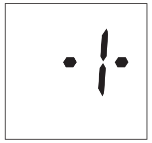
1. Anstellen des Geräts

Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät anzustellen (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der persönlichen Speichertaste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1,2,3,4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.

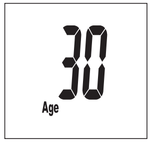
Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die Weight-Only-Taste ( ) tein Abstellen herbeiführen.

2. Wählen einer persönlichen Nummer



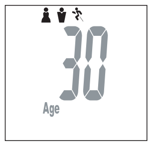
Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die "Hoch/Tief"-Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

3. Einstellen des Alters



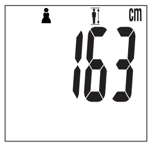
Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf 'Alterseinstellung (Age)' zeigender Pfeil. Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

4. Einstellen des Geschlechts



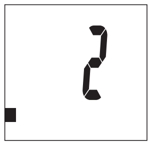
Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich ( ) oder männlich ( ) oder Weiblich/Sportler (/) oder Männlich/Sportler (/) sind. Drücken Sie daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

5. Einstellen der Größe



Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 100 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf.
Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten auf (Männlich/Weiblich, Alter, Größe usw.) und das Gerät stellt sich automatisch ab

6. Einstellen des Aktivitätslevels



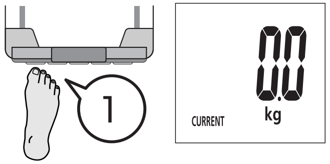
Um die DCI-Funktion (Täglicher Kalorienbedarf) richtig zu nutzen, müssen Sie Ihren Aktivitätslevel eingeben. Stellen Sie ihn mittels des ‚Up'-Knopfes ein und drücken Sie zur Bestätigung auf den ‚Set'-Knopf.

Level 1 = Kaum aktiv (kaum sportliche Betätigung)
Level 2 = Mäßig aktiv (gelegentliche, leichte sportliche Betätigung)
Level 3 = sportlich hochaktiver Erwachsener (Tanitas Definition von „Athlet" finden Sie auf S. 7)

Anmerkung : Falls Sie den Athleten-Modus wählen, wird die Aktivitätsstufe automatisch auf Stufe 3 eingestellt.

Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten (Männlich/Weiblich, Alter, Größe und Aktivitätslevel) auf und das Gerät stellt sich automatisch ab.

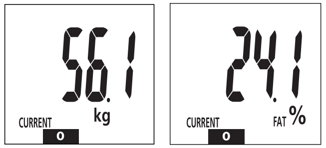
MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG



1. Persönliche Taste wählen und auf die Waage steigen

Drücken sie Ihre voreingestellte persönliche Speichertaste. (Lassen Sie die Taste innerhalb von 3 Sekunden wieder los, da auf der Anzeige sonst der Hinweis „Error“ erscheint.) Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten. **Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an. Steigen Sie nun auf die Plattform.**

Anmerkung: Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 30 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab



2. Sie erhalten Ihre Messergebnisse

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.

Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen.
Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen “00000” und werden dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet.
Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Klassifizierung werden angezeigt.

Nach Errechnung Ihres Körperfettanteils blinkt ein schwarzer Balken unten am Bildschirm und identifiziert, zu welchem Körperfettbereich Sie entsprechend Ihrem Alter und Geschlecht gehören.

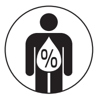
Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

Um andere Messwerte zu überprüfen, **steigen Sie vorsichtig von der Waage herunter**, und drücken Sie andere Funktionstasten.
Die Funktionstasten funktionieren nicht, solange Sie auf der Waage stehen bleiben.

Um andere Messergebnisse anzusehen, drücken Sie auf jede Funktionstaste, während Gewicht und Körperfett in % angezeigt werden

Drücken Sie dieselbe Funktionstaste, um Gewicht und Körperfettanteil erneut anzuzeigen.

Anmerknng: Die folgenden Messfunktionen sind nur für Erwachsene im Alter von 18 bis 99 Jahren geeignet.

 % Körperwasser

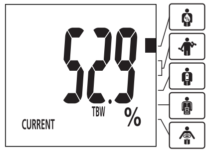
 Muskelmasse / Körperbauwert

 Eingeweidefett

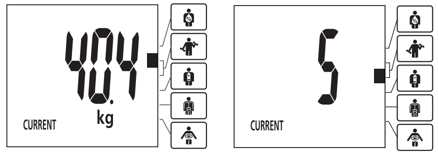
 DCI / Stoffwechselalter

 Knochenmasse

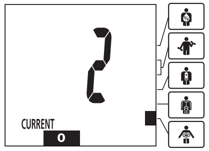
- Drücken Sie auf die Taste ,um den Körperwasseranteil zu erhalten.



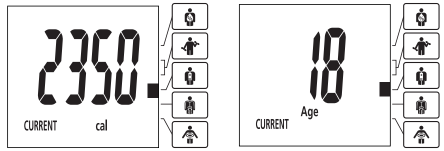
- Drücken Sie auf die Taste ,um Muskelmasse & Körperbauwert zu erhalten.



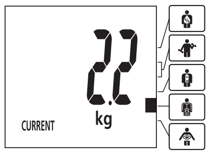
- Drücken Sie auf die Taste , um Eingewaodefettamteil & -wert zu erhalten.



- Drücken Sie auf die Taste ,um DCI & Stoffwechselalter zu erhalten.



- Drücken Sie auf die Taste ,um dien Knochenmasse zu erhalten.



3.Abruffunktion

Die vorherigen Messwerte der folgenden Funktionen können mittels der Abruffunktion erneut angezeigt werden.

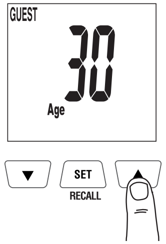
- Gewicht
- Körperfett %
- Gesamtes Körperwasser %
- Muskelmasse und Körperbauwert
- DCI und Stoffwechselalter
- Knochengwicht
- Eingeweidefett

Um die vorherigen Messwerte erneut anzuzeigen, drücken Sie die Einstelltaste SET, werden die gegenwärtigen Messwerte angezeigt werden.
Auf dem Display werden automatisch die vorherigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) angezeigt.
Um sich die vorherigen Messwerte anzusehen, drücken Sie die geeignete Funktionstaste für jeden gewünschten Messwert. (Durch zweimaliges Drücken derselben Funktionstaste können Sie sich die vorherigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) ansehen.)

Drücken Sie die Einstelltaste SET noch einmal, damit erneut die gegenwärtigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) angezeigt werden.

Anmerkung:FFür Kinder (im Alter von 7-17) werden nur das Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt (es erfolgt keine Anzeige des Indikators für den Gesunden Bereich).

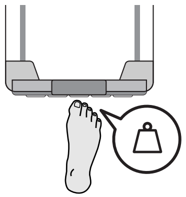
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Angaben für Ihre persönliche Speichertaste neu einstellen zu müssen.
Drücken Sie auf die Pfeiltaste ▲ und folgen Sie danach den Schritten zur Eingabe persönlicher Daten. Eingabe von: Alter, Geschlecht, Größe

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Wählen der Reinen Wiegefunktionstaste

Drücken sie die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Piepton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0“ auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0“ geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.

FEHLERSUCHE

Sollten die folgenden Probleme auftauchen,… dann…

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**
  Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 8.
- **Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
  Die Batterien gehen zu Ende. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue Batterien ausgetauscht werden.
  Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
  Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.
- **Während des Messens erscheint "Error".**
  Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
  Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
  Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.
- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint "-----" nach der Gewichtsmessung.**
  Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 9 durch.
  Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.
- **Nach dem Drücken einer Funktionstaste wird kein Messwert angezeigt.**
  Steigen Sie von der Waage herunter, wenn der Körperfett-Messwert erscheint, und drücken Sie dann die Funktionstaste.

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un impédancemètre Tanita.
Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.
Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.
Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web www.tanita.com.
Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.
Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.

⚠ Précautions d'emploi

L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.
Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.
Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.
Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique.
Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dûs à la perte de données enregistrées.
Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

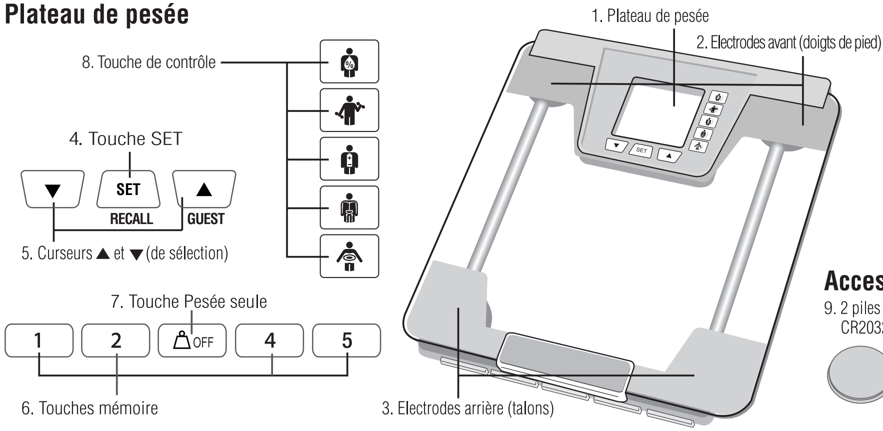
Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.
Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.
La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

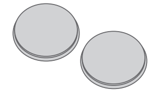
CARACTÉRISTIQUES

Plateau de pesée



Accessoires

9. 2 piles Lithium CR2032(incluses)



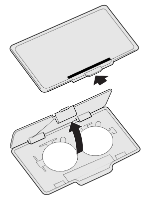
AVANT UTILISATION

⚠ Insertion des piles

Retournez le pèse-personne et retirez le couvercle du tiroir à piles en faisant jouer le loque, puis insérez les 2 piles neuves (incluses) en veillant à respecter les règles de polarité indiquées.

Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.





Positionnement de l'appareil

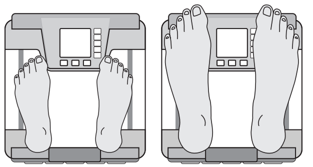
Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.
Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.

Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



Talons centrés sur les électrodes. Les orteils peuvent dépasser du plateau.

Remarque: les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.
Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.
Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau.Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes. Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

La fonction d'arrêt automatique éteind l'appareil dans les cas suivants :

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

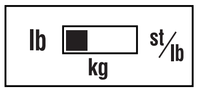
***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Reglage et enregistement des données personnelles en mémoire" (page 15).

COMMUTATION DU MODE POIDS

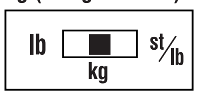
Note: A utiliser uniquement avec les modèles possédant la fonction commutation du poids

Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.
Note : Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces. De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

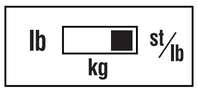
lb (Livres)



kg (Kilogrammes)



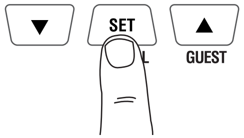
st-lb (Stone Pounds)



REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.
L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.

1. Mise sous tension

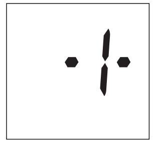


Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension. A l'issue de la programmation, il vous suffira d'appuyer sur votre touche mémoire afin d'allumer l'appareil. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels (1, 2, 3, 4) s'affichent, puis l'affichage clignote.

Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

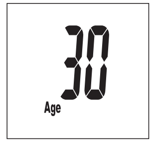
Remarque: si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, Appuyer sur la touche Pesée seule pour effectuer ( ) un arrêt d'urgence.

2. Sélection d'une touche mémoire



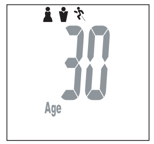
Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.

3. Sélection de l'âge



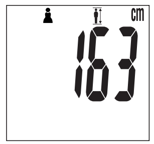
Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs ▲ et ▼pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.

4. Sélection du sexe



Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( ) et le Femme/Sportive (/) ou Homme/Sportif (/), appuyez ensuite sur la touche Set (réglage).
L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

5. Sélection de la taille



Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs G et Hpour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET.
L'enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé. Vos données clignotent alors 3 fois à l'écran pour confirmer la programmation et l'appareil émet un double bip sonore avant de s'éteindre automatiquement.

6. Sélection du niveau d'activité



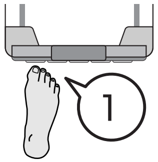
Pour utiliser la fonction DCI correctement, vous devez régler le niveau d'activité. Utilisez la curseur (flèche vers le haut) pour indiquer le niveau d'activité. Appuyez sur la touche Set (réglage) pour confirmer.

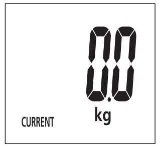
Niveau 1 = inactif (peu ou pas d'exercice)
Niveau 2 = modérément actif (exercice occasionnel et peu intense)
Niveau 3 = adulte avec une activité physique intense (voir page 13 pour la définition de Tanita du mot Athlète)

Remarque : Si vous choisissez le Mode d'Athlète, le niveau d'activité se règle automatiquement au niveau 3.

L'appareil émettra deux bips et toutes les données (Homme/Femme, Age, Taille et Niveau d'activité) clignoteront à l'écran trois fois pour confirmer la programmation. Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.

RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE

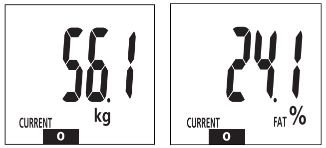




1. Sélectionnez votre touche personnelle et montez sur la plateforme.

Appuyez sur votre touche mémoire pré-programmée. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 3 secondes, l'écran affiche « Error » (erreur). L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran. **L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.**

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 30 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.



2. Lisez les résultats.

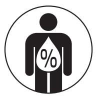
Votre poids s'affiche en premier lieu.
Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.
« 00000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite.
Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et échelle de graisse corporelle apparaîtront à l'écran.
Après le calcul de votre taux de graisse, une barre noire clignote en bas de l'écran, identifiant votre situation dans la plage de taux de graisse selon votre âge et votre sexe.
Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.

Pour obtenir d'autres mesures, **descendez doucement de la balance** et appuyez sur d'autres touches de contrôle.
Les touches de contrôle ne fonctionnent pas tant que la balance est occupée.

Pendant que le poids et le taux de graisse s'affichent,descendez de la balance, puis sélectionnez la fonction souhaitée, en appuyant sur la touche correspondante.

Appuyez sur la même touche pour afficher de nouveau le poids et le taux de graisse.

Remarque : les résultats suivants concernent les adultes de 18 à 99 ans uniquement.


% d'eau

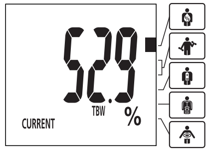

masse musculaire / évaluation de la silhouette


graisse viscérale

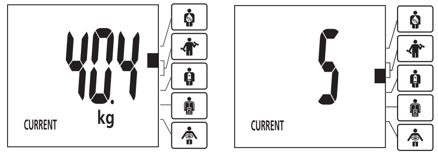

DCI / âge métabolique


masse osseuse

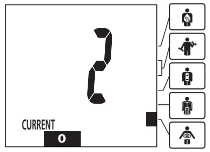
- Appuyez sur la touche pour afficher le Tauxde la Masse Hydrique.



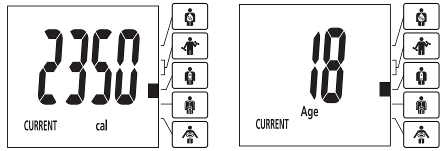
- Appuyez sur la touche pour afficher la masse musculaire & l'évaluation de la silhouette.



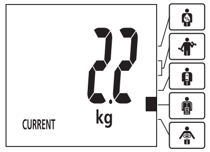
- Appuyez sur la touche pour afficher le niveau de graisse viscérale & l'estimation.



- Appuyez sur la touche pour afficher le DCI & l'âge métabolique.



- Appuyez sur la touche pour afficher la masse osseuse.



3.Fonction de rappel

La fonction de rappel permet d'obtenir les lectures précédentes des fonctions suivantes.

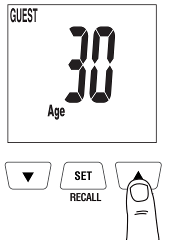
- Poids
- Graisse corporelle (%)
- Masse hydrique totale (%)
- Masse musculaire et évaluation de la silhouette
- DCI et âge métabolique
- Masse osseuse
- Graisse viscérale

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent.
L'afficheur indiquera automatiquement les lectures précédentes de poids et de graisse corporelle (%).
Pour voir les autres lectures précédentes, appuyez sur la touche de fonction correspondant à la lecture désirée.
(En appuyant deux fois sur une même touche de fonction vous pourrez voir les résultats précédents de poids et de graisse corporelle (%).)

Appuyez à nouveau sur la touche SET pour revenir à l'affichage des résultats actuels de poids et de graisse corporelle (%).

Remarque:FPour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).

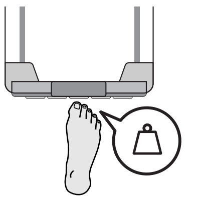
PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Appuyez sur la toucheet ▲ suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.

DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb.**
  Reportez-vous à la section " Fonction d'arrêt automatique " à la page 14.
- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
  Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
  Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75 %.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- » apparaît après la mesure du poids.**
  Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 15.
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **La balance n'affiche aucune mesure après avoir appuyé sur une touche de contrôle.**
  Descendez de la balance lorsque s'affiche la mesure de niveau lipidique du corps, puis appuyez sur la touche de contrôle.

INTRODUCTIE

Hartelijk bedankt dat u voor een lichaamssamenstellingmonitor van Tanita hebt gekozen.
Dit toestel maakt deel uit van het uitgebreide gamma persoonlijke gezondheidsproducten van Tanita.
Deze handleiding leidt u door de instellingen en belangrijkste functies ervan.
Bewaar ze zorgvuldig zodat u ze in de toekomst opnieuw kunt raadplegen. Meer informatie over een gezonde levensstijl vindt u op onze website www.tanita.com.
De Tanita-producten worden ontwikkeld op basis van het recentste klinische onderzoek en de modernste technologieën.
De medische adviesraad van Tanita controleert alle gegevens om de nauwkeurigheid te verzekeren.

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

⚠ Veiligheidsvoorzorgen

Mensen met een elektronisch medisch implantaat zoals bijvoorbeeld een pacemaker, mogen geen lichaamssamenstellingmonitor gebruiken. De monitor stuur namelijk een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van implantaten kan storen.
Zwangere vrouwen dienen alleen de gewicht-meetfunctie te gebruiken. Alle andere functies zijn niet bedoeld voor zwangere vrouwen.
Plaats het toestel niet op gladde oppervlakken zoals een natte vloer.
De gegevens in het geheugen gaan mogelijk verloren bij een fout gebruik of vermogenssprongen.
Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor verliezen veroorzaakt door het verlies van bewaarde gegevens.
Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor alle schade of verlies veroorzaakt door deze monitor of claims van derden.

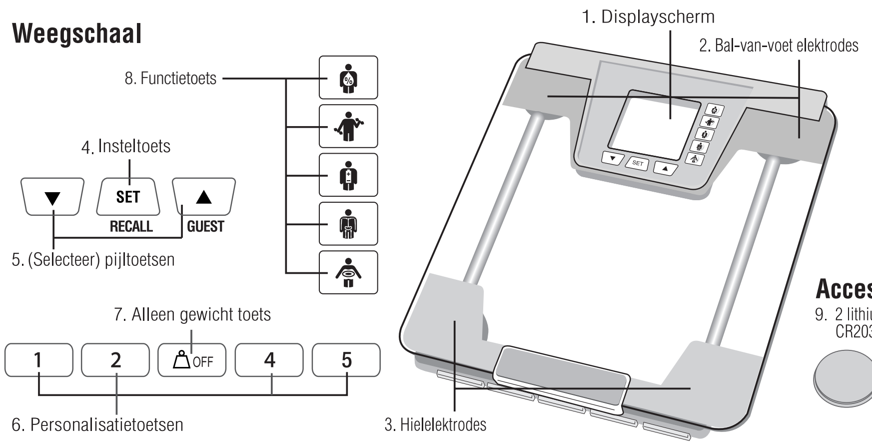
Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 7–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.
Tanitas definitie van een "atleet" is een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanitas definitie van een atleet omvat tevens "levenslange fitte" personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen.
De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.
Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

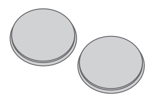
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

Weegschaal



Accessoires

9. 2 lithium batterijen CR2032(meegeleverd)



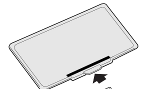
VOORBEREIDINGSMAATREGELEN

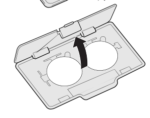
⚠ Inleggen van batterijen

Draai de weegschaal ondersteboven en verwijder het batterijdekseltje door de clip los te maken. Plaats 2 stuks nieuwe alkaline batterijen (meegeleverd) met de polen op de juiste plaats zoals aangegeven.

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

De batterijen die vanuit de fabriek werden geleverd kunnen door het verstrijken van de tijd een lagere lading hebben.


De houder zoals aangeduid openen.


Inlegrichting van batterijen.



⚠ Installeren van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

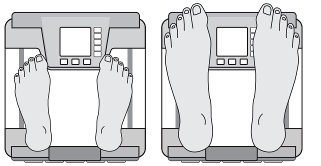
N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.

Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

AFLEESNAUWKEURIGHID



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn als uw knieën gebogen zijn als u op de weegschaal staat.

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.
Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal.
Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitstekenHet beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaamsoefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.

AUTOMATISCHE UNITSCHAKELFUNCTIE

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Als er een te groot gewicht op de weegschaal wordt geplaatst.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen" (P. 21) te herhalen.

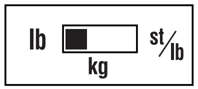
VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

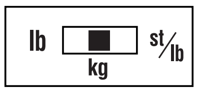
U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

Opmerking: wanneer de gewichtseenheid op ponden of "stone-pounds" wordt ingesteld, wordt de programmering van de hoogte automatisch op voet en inch ingesteld. Als kilo's worden ingesteld, wordt de hoogte automatisch op centimeters gezet.

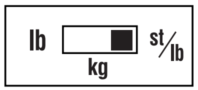
lb (Ponden)



kg (Kilo's)

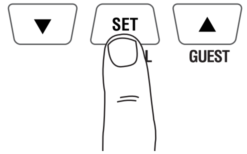


st-lb (Stone-pounds)



PERSOONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN EN OPSLAAN IN HET GEHEUGEN

U kunt de waarden alleen aflezen als de gegevens in een van de persoonlijke geheugens of het gastgeheugen zijn ingevoerd.
De monitor kan de persoonlijke gegevens van maximaal 4 personen bewaren.



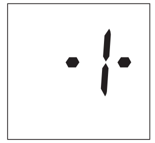
1. Stroominschakeling

Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten (na het programmeren op een personalisatietoets drukken waardoor het apparaat wordt ingeschakeld). Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen (1, 2,3,4) zullen worden getoond en het display zal gaan knipperen.

N.B.: Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.

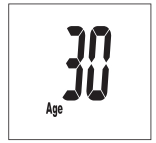
N.B.: Druk op de 'alleen gewicht' toets om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar (⏏) bent met programmeren.

2. Selecteren van een personalisatietoetsnummer



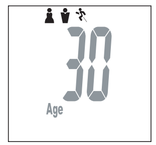
Druk op de omhoog- en omlaagtoetsen om een personalisatietoets te selecteren. Druk op de insteltoets zodra u het nummer van de personalisatietoets heeft bereikt dat u wilt gebruiken. Het apparaat zal een keer een pieptoon laten horen ter bevestiging.

3. Leeftijd instellen



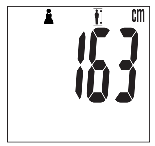
De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99). Een pijlpictogram verschijnt linksonder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de omhoog- omlaagtoetsen om door de nummers te bladeren. Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.

4. Vrouw, man of atleet selecteren



Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) en doorsneevolwassene of Vrouw/Atleet (♀/🏃) of Man/Atleet (♂/🏃) te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.

5. Lengte instellen



De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm). Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets.
Het apparaat zal twee pieptonen laten horen en op het display verschijnen drie keer alle knipperende gegevens (Mannen / Vrouwen, Leeftijd, Lengte etc.) om het programmeren te bevestigen. De stroom schakelt hierna automatisch uit.

6. Activiteitsniveau selecteren

Om de DCI (Dagelijkse calorie-opname) functie naar behoren te gebruiken, moet u het activiteitsniveau invoeren. Gebruik de Omhoogtoets om het activiteitsniveau in te voeren. Druk op de insteltoets om te bevestigen.

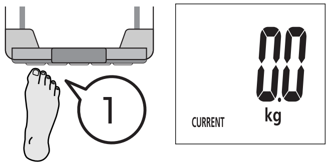


Niveau 1 = Inactieve levensstijl (weinig of geen training)
Niveau 2 = Middelmatig actieve levensstijl (onregelmatige, weinig intensieve training)
Niveau 3 = Volwassene die intensief traint (zie p. 19 voor Tanitas definitie van een atleet)

N.B.: Als u de Atleetfunctie kiest, wordt automatisch het Activiteitsniveau ingesteld op Niveau 3.

De weegschaal zal twee keer een pieptoon laten horen en op het scherm verschijnen alle gegevens drie keer knipperend (Man/Vrouw, Leeftijd, Lengte en Activiteitsniveau) om het programmeren te bevestigen. De weegschaal gaat hierna automatisch uit.

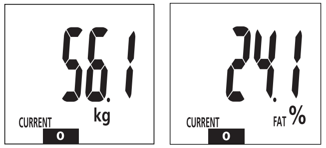
LICHAAMSSAMENSTELLING AFLEZEN



1. Selecteer uw persoonlijke sleutel en ga op de weegschaal staan

Druk op de vooringestelde persoonlijke geheugentoets. (Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Error" op het scherm). Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm. **Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Ga nu op de weegschaal staan.**

N.B.: Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, dan verschijnt er "Error" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 30 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.



2. Vraag uw resultaten op

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm.
Blijf rechtop op de weegschaal staan.
"00000" zal verschijnen en verdwijnen een per een van links naar rechts.

Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zal op het beeldscherm verschijnen.

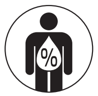
Na het berekenen van uw lichaamsvetpercentage, knippert er onderaan het display een zwarte balk die aanduidt of u binnen de gezonde grenzen voor uw leeftijd en geslacht valt.

N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

Om andere meetresultaten af te beelden, **stapt u voorzichtig van de weegschaal af** en drukt u op een andere functietoets.
De functietoetsen werken niet als u nog op de weegschaal staat.

Om de andere resultaten te bekijken, drukt u op de relevante functiesleutel terwijl het gewicht & lichaamsvet % getoond worden.
Druk op dezelfde functietoets om het gewicht & lichaamsvet % opnieuw te bekijken.

N.B.: De volgende resultaten zijn alleen van toepassing op volwassenen tussen 18 en 99 jaar


%TLG

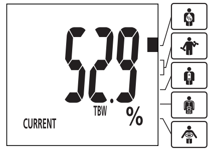

Spiermassa / Conditie


Visceraal vet

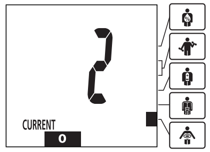

DCI / Metabolische leeftijd


Botmassa

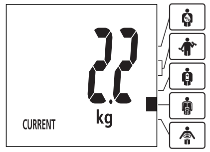
- Druk op voor het totale lichaamswater %.



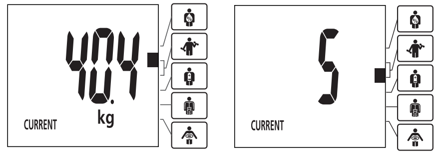
- Druk op voor de hoeveelheid visceraal vet & beoordeling.



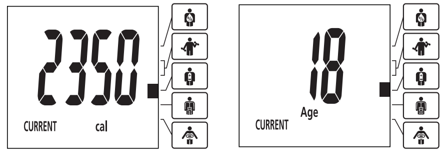
- Druk op voor de botmassa.



- Druk op voor de spiermassa & het conditieniveau.



- Druk op voor de DCI & metabolische leeftijd.



3. Oproepfunctie

De voorgaande meetwaarden van de volgende meetfuncties kunnen worden afgebeeld met behulp van de oproepfunctie.

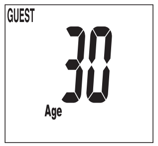
- Gewicht
- Lichaamsvetpercentage
- Totale lichaamswaterpercentage
- Spiermassa / Conditieniveau
- DCI en Metabolische leeftijd
- Botmassa
- Visceraal vet

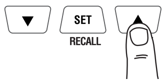
Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op de SET-toets terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld.
Het scherm zal automatisch de voorgaande meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage afbeelden.
Om overige voorgaande meetwaarden af te beelden, drukt u op de betreffende functietoets van de gewenste meetfunctie.
(Als u tweemaal op dezelfde functietoets drukt, kunt u voorgaande meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage afbeelden.)

Druk nogmaals op de SET-toets om terug te keren naar het scherm met de huidige meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage.

N.B.:Bij kinderen (7 - 17 jaar) geeft het apparaat alleen het gewicht en het lichaamsvetpercentage aan (en niet de gezondheidsindicatie).

GASTSTAND OROGRAMMEREN



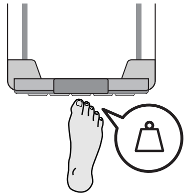


Met de gaststand kunt u de gegevens van een nieuwe gebruiker opvragenzonder de persoonlijke gegevens die in het geheugen bewaard werden, te verliezen.

Druk op de ▲ toets en volg vervolgens de standaardprocedure voor het invoeren van persoonlijke gegevens. Voer de leeftijd, het geslacht en de grootte in.

N.B.: Als u op de weegschaal stapt voordat "0.0" op het scherm verschijnt geeft het display "Error" aan en u krijgt geen aflezing.

ALLEEN GEEICHT BEPALEN



'Alleen gewicht' toets selecteren

Druk op de 'alleen gewicht' toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er "0.0" op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen. Stap op het weegplateau wanneer "0.0" op het scherm verschijnt. Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm. Als u op het weegplateau blijft staan dan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uit gaan. Als u van het weegplateau afstapt dan blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan en hierna verschijnt "0.0" en gaat de weegschaal automatisch uit.

FOUTOPSPORING

Bij het optreden van de volgende problemen... de volgende maatregelen nemen...

- **Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb.**
  Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p.20.
- **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
  De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe batterijen vervangen.
  Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
- **"Error" verschijnt tijdens de maatneming.**
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
  De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurd.
  Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.
- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of "-----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
  Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.21.
  Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.
- **"OL" verschijnt tijdens het meten.**
  Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.
- **Nadat ik op een functietoets heb gedrukt, wordt geen meetresultaat afgebeeld.**
  Stap van de weegschaal af nadat het resultaat van de lichaamsvetmeting wordt afgebeeld, en druk daarna op een functietoets.

INTRODUZIONE

Grazie per aver selezionato il monitor Tanita della composizione corporea, uno di una vasta serie di prodotti sanitari per uso domestico prodotti da Tanita.
Questo manuale d'istruzioni vi guida attraverso le procedure d'impostazione e vi presenta le funzionalità chiave.
Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro. Nel nostro sito web www.tanita.com troverete ulteriori informazioni per mantenere uno stile di vita sano.
I prodotti Tanita incorporano la ricerca clinica e le innovazioni tecnologiche più recenti.
Tutti i dati sono monitorizzati dal Consiglio Consultivo Medico Tanita, che ne verifica l'accuratezza.

NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

⚠ Precauzioni di sicurezza

Ricordare che le persone con dispositivi medici elettronici impiantati, tipo pacemaker, non devono utilizzare il monitor Tanita della composizione corporea, perché questo apparecchio fa passare un segnale elettrico basso attraverso il corpo, che può interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.
Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono destinate all'utilizzo da parte di donne in gravidanza.
Non mettere il monitor della composizione corporea sopra superfici scivolose, ad es. un pavimento bagnato.
I dati registrati possono essere perduti se il monitor viene utilizzato in modo errato o esposto a colpi di corrente elettrica.
Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita causata dalla perdita dei dati registrati.
Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da questi apparecchi, o per qualsiasi tipo di reclamo presentato da una terza persona.

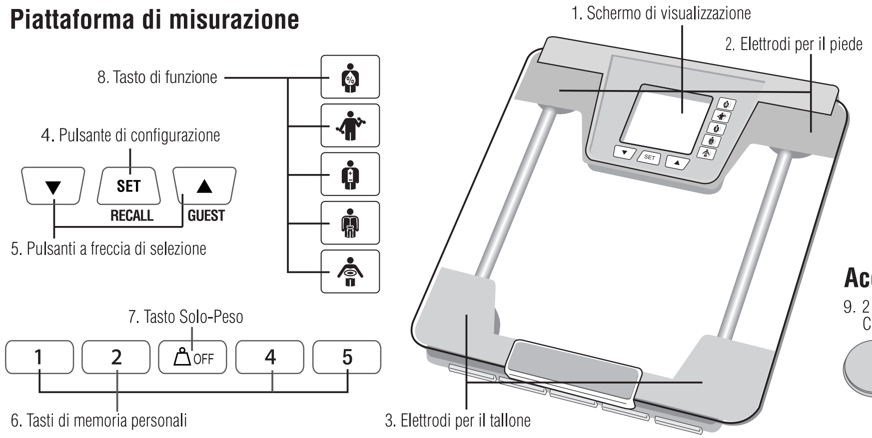
Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.
Tanita definisce "atleta" una persona che svolge un'intensa attività fisica per circa 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo di circa 60 battiti al minuto o inferiore. Nella definizione di 'atleta' di Tanita sono anche inclusi i soggetti che seguono un programma di fitness da anni, ma che attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana.
La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.
Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

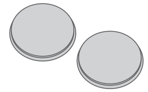
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÁ

Piattaforma di misurazione



Accessori

9. 2 pile litio CR2032(incluse)



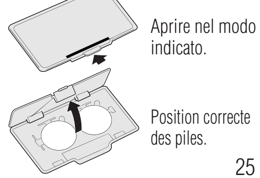
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

⚠ Inleggen van batterijen

Capovolgere la bilancia e togliere il coperchio dal vano batterie. Installare due batterie nuove (incluse) seguendo la corretta polarità.

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

Si noti che le batterie in dotazione possono essersi scaricate nel tempo.





⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

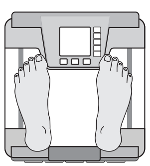
Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di misurazioni precise e sicure.
NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

Suggerimenti per l'uso

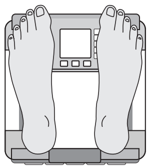
La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da estremi di temperatura.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.

RILEVAMENTO DI VARORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.



Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le suole dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le suole dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso estremo viene applicato alla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

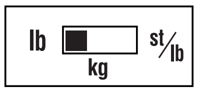
***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria" (pag. 27).

COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

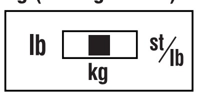
Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso

È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.
Nota: Se la modalità di peso è impostata sulle libbre o libbre stone (stone-pounds), la programmazione dell'altezza verrà impostata automaticamente sui piedi o pollici. Parallelamente, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza verrà automaticamente impostata sui centimetri.

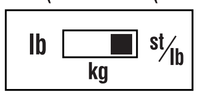
lb (Libbre)



kg (Chilogrammi)



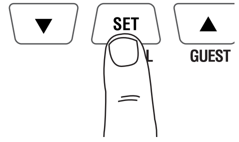
st-lb (Libbre stone (stone-pounds))



CONFIGURAZIONE E MEMORIZZAZIONE DI DATI PERSONALI NELLA MEMORIA

Riceverete letture solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali o nella modalità Ospite.
Il monitor può memorizzare i dati personali di un massimo di 4 persone.

1. Accensione

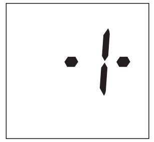


Premere il pulsante Set per accendere l'unità (una volta programmata, quando si preme un tasto di memoria personale l'unità si accende automaticamente). L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto personale (1.2.3.4) sono visualizzati e il display lampeggia.

NB: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, l'unità si spegne automaticamente.

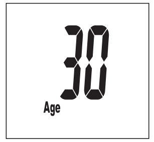
NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, Premere il tasto Solo-Peso per ( ) forzare la conclusione.

2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale



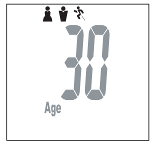
Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

3. Configurazione dell'età



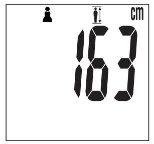
Il display è configurato per 30 anni (età utente compresa fra 7 e 99). Un'icona a freccia viene visualizzata a sinistra in basso per indicare la configurazione Età. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l'età richiesta, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta



Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina ( ) o Maschio ( ) e Adulto Standard o Donna/Atleta (/) o Uomo/Atleta (/), e premere quindi il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.

5. Indicazione dell'altezza



Il display è preconfigurato a 170 cm (utenti da 100 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set.
L'unità emette due segnali acustici e i dati lampeggiano sul display (Maschio/Femmina, Età, Altezza, ecc.) tre volte per confermare la programmazione. L'interruttore di rete si spegne automaticamente.

6. Selezione del livello di attività

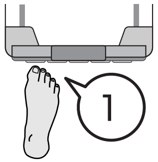


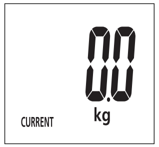
Per utilizzare correttamente la funzionalità DCI (Assunzione giornaliera di calorie) configurare prima il livello di attività. Utilizzare il pulsante Su per specificare il livello di attività. Premere il pulsante Set per confermare.
Livello 1 = Stile di vita inattivo (esercizio scarso o inesistente)
Livello 2 = Stile di vita moderatamente attivo (esercizio occasionale di bassa intensità)
Livello 3 = Adulto impegnato in attività fisica intensa (vedere pag. 25 Definizione di Atleta di Tanita)

NB : Se viene selezionata la Modalità Atleta, il livello dell'attività verrà automaticamente impostato al livello 3.

L'unità emette un segnale acustico due volte e tutti i dati lampeggiano tre volte nel display (Maschio/Femmina, Età, Altezza e Livello di attività) per confermare la programmazione.
L'unità si spegne quindi automaticamente.

EFFETTUAZIONE DELLE LETTURE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

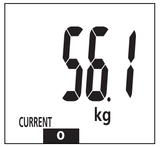


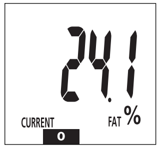


1. Selezionate il tasto Personale e salite sul monitor

Premere il tasto personale preprogrammato. (Rilasciare il tasto entro 3 secondi o “Error” viene visualizzato nel display). L’unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati programmati. **L’unità emette un altro segnale acustico e il display visualizza “0.0”. Salire sulla piattaforma.**

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato “0.0”, il display visualizza “Error” e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 30 secondi circa dopo la visualizzazione di “0.0”, l’apparecchio si spegne automaticamente.





2. Ottenete le letture

Prima viene indicato il peso.
Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma.
Sul display apparirà e sparirà da destra a sinistra e uno alla volta “00000”.
Sullo schermo apparirà la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la vostra Gamma di Grasso Corporeo.
Dopo il calcolo della percentuale del grasso corporeo, una barra nera lampeggia in basso nel display, identificando il
vostro valore entro le gamme del grasso corporeo per la vostra età e il vostro sesso.

NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.

Per vedere altri valori, **scendere attentamente dalla bilancia** e premere altri tasti di funzione.
Mentre si rimane sulla bilancia, i tasti di funzione non funzionano.

Per vedere le altre letture, premete ciascun tasto delle funzionalità mentre è visualizzato Weight & Body Fat % (Peso e % grasso corporeo).
Premere lo stesso tasto di funzionalità per visualizzare nuovamente il peso e la percentuale di grasso corporeo.

NB: I seguenti valori sono solo pertinenti ad adulti di 18-99 anni d’età.



% peso corporeo totale



Massa muscolare / Punteggio fisico



Grasso viscerale

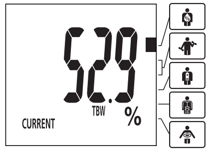


DCI / Età metabolica

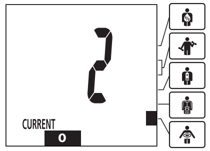


Massa ossea

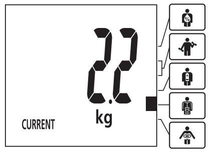
- Premere il tasto per visualizzare la per centuale dell’acqua corporea totale.



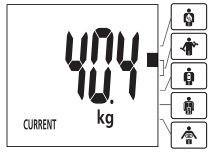
- Premere il tasto per visualizzare il livello e la classificazione del grasso viscerale.

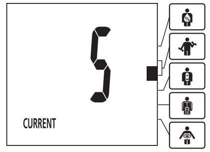


- Premere il tasto per visualizzare la massa ossea.

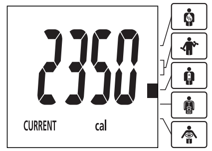


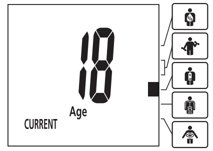
- Premere il tasto per visualizzare la classificazione della massa muscolare e del fisico.





- Premere il tasto per visualizzare e DCI e l’età metabolica.





3.Funzione di richiamo

Utilizzando la funzione di richiamo è possibile ottenere le letture precedenti dei risultati indicati di seguito.

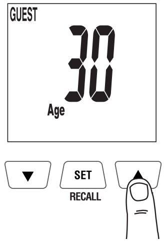
- Peso
- Percentuale di grasso corporeo
- Percentuale di acqua corporea totale
- Classificazione massa muscolare e fisico
- DCI ed età metabolica
- Massa ossea
- Livello di grasso viscerale

Per ottenere le letture precedenti, premere il tasto SET mentre vengono visualizzate le letture correnti.
Il display mostrerà automaticamente le letture precedenti per il peso e la percentuale di grasso corporeo.
Per vedere le altre letture precedenti, premere il tasto della funzione appropriata per ciascuna lettura desiderata.
(Se si preme due volte lo stesso tasto di una funzione, si potranno vedere i risultati precedenti di peso e percentuale del grasso corporeo.)

Premere di nuovo il tasto SET per tornare alla visualizzazione dei risultati correnti di peso e percentuale di grasso corporeo.

Nota:Per i bambini e i ragazzi (7 – 17 anni) verranno visualizzati solo il peso e la percentuale di grasso corporeo; non verrà visualizzato l'indicatore di range sano.

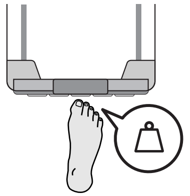
GASTSTAND PROGRAMMEREN



La modalità Ospite consente di effettuare una lettura per un nuovo utente senza perdere i dati personali memorizzati in una memoria personale. Premere il pulsante ▲ e seguire quindi la procedura standard per inserire i dati personali. Immettere: Età, Sesso e Altezza.

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che “0.0” sia visualizzato nel display, viene visualizzato “Error” e non si ottiene una lettura..

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO



Selezione del tasto Solo-Peso

Premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, “0.0” viene visualizzato nel display e l’unità emette un segnale acustico. Quando “0.0” viene visualizzato, salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso. Se si rimane sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi e poi la bilancia si spegne automaticamente. Se si scende dalla piattaforma, il peso continua a essere visualizzato per circa 5 secondi, poi compare “0.0” e l’unità si spegne automaticamente.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi…

- **Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.**
  Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 26.
- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
  La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie. L’unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.
- **Durante la misurazione appare "Error".**
  In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
  Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.
  Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.
- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**
  I Vostri dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su p.27.
  Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.
- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
  Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.
- **Non sarà possibile ottenere alcun valore dopo aver premuto un tasto di funzione.**
  Scendere dalla bilancia quando appare il valore del grasso corporeo e quindi premere il tasto di funzione.

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita.
Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.
El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.
Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.
Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.
Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

⚠ Precauciones de seguridad

Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.
No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

Notas importantes para los usuarios

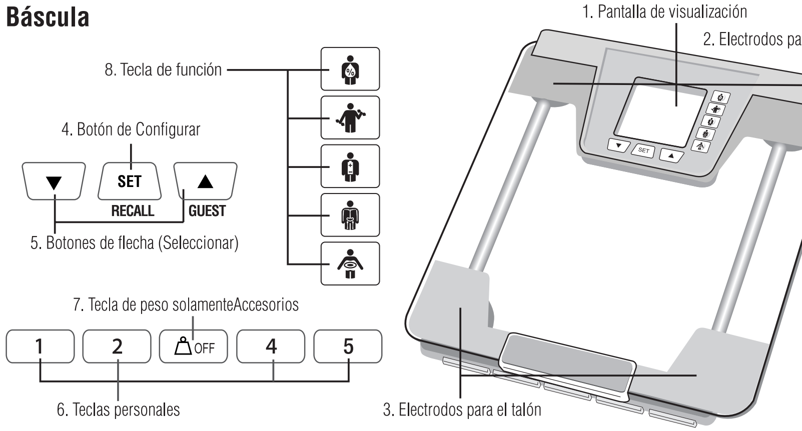
Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

Tanita define “atleta” como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos “en forma de por vida”, que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

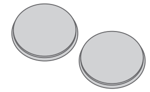
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidrataciónó la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula



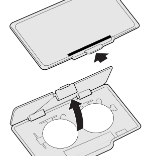
Accessori
9. 2 baterias litio CR2032(incluídas)



PREPARACIONES ANTES DEL USO

⚠ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta, Coloque las dos pilas nuevas (ya incluídas) respetando la polaridad correcta según se indica.
Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.
Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.





⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

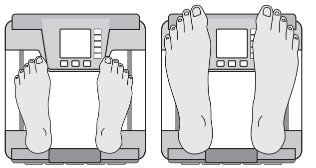
Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos   Talones centrados en los electrodos

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

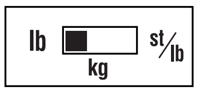
***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Introducción y alamacenamiento de datos personales en la memoria" (pág. 33)

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

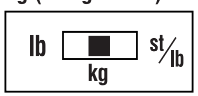
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

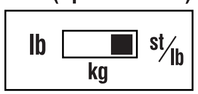
lb (Libras)



kg (Kilogramos)



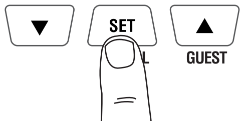
st-lb (Apedrea-libra)



INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el “modo de invitado”.
El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

1. Encendido de la unidad

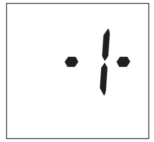


Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2,3,4) y la pantalla destellará.

Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

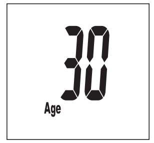
Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar ( ) a la máquina a apagarse..

2. Selección de un número de Tecla personal



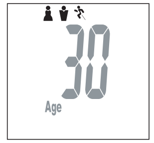
Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

3. Configuración de la edad



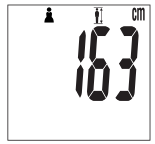
La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

4. Selección de sexo y Modo de Atleta



Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer ( ) u Hombre ( ) y el modo de Adulto normal o Female/Athlete (/) o Male/Athlete (/), después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

5. Especificación de la altura



La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar.
La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla hará parpadear todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

6. Selección del Nivel de actividad



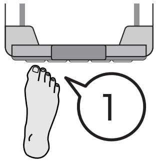
Para utilizar la prestación de DCI (Ingestión diaria de calorías) correctamente, necesita configurar el Nivel de actividad. Utilice el botón de Arriba para especificar el Nivel de actividad. Pulse el botón de Configurar para confirmar.

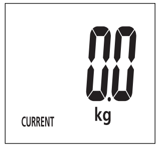
Nivel 1 = estilo de vida inactivo (poco o ningún ejercicio)
Nivel 2 = estilo de vida moderadamente activo (ejercicio de poca intensidad en ocasiones)
Nivel 3 = adulto que participa en actividades físicas intensas (véase pág. 31 para la definición de Atleta de Tanita)

Nota : Si usted escoge el Modo de Atleta, pondrá automáticamente el nivel de la actividad a nivelar 3.

La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura y Nivel de actividad) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL

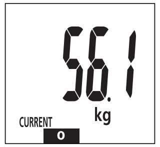


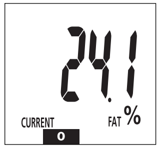


1. Pulse la tecla Personal y párese sobre el monitor.

Pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Error" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados. **La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.**

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.





2. Observe sus mediciones

Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.
Los números "00000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.
Su Porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla.

Después de realizado el cálculo de porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior del display, parpadeará una barra
negra que identifica su posición en los niveles de grasa corporal para su edad y sexo.

Nota: No baje de la bascula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.

Para ver otras lecturas, **Con cuidado paso de la escala**, aprieta otras teclas de la característica.
Las teclas de la característica no funcionarán al quedarse en la escala.

Para ver las otras mediciones, pulse cada una de las teclas de función mientras visualice en el display el peso y el porcentaje de grasa corporal.
Pulse la misma tecla de función para visualizar nuevamente el peso y el % de grasa corporal.

Nota: Los siguientes valores son aplicables sólo a personas adultas de entre 18 y 99 años de edad.

 % de agua corporal total

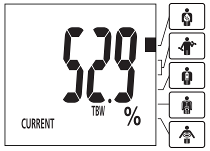
 masa muscular / complexión física

 grasa visceral

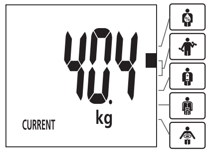
 DCI / edad metabólica

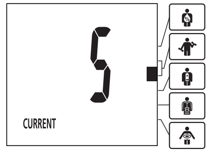
 masa ósea

- Pulse la tecla para visualizar el % de agua corporal total.

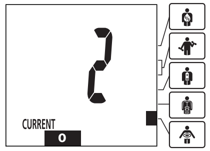


- Pulse la tecla para visualizar la masa muscular y la complexión física.

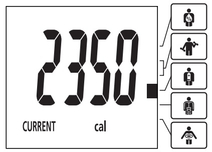


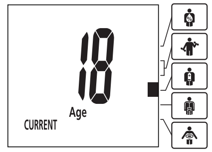


- Pulse la tecla para visualizar el nivel de grasa visceral y la calificación.

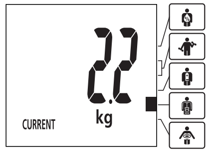


- Pulse la tecla para visualizar y DCI y la edad metabólica





- Pulse la tecla para visualizar la masa ósea.



3.Función de recuperación de memoria

Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

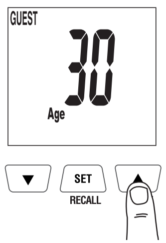
- Peso
- Grasa corporal %
- Agua corporal total %
- Masa muscular y complexión física
- DCI y edad metabólica
- Masa ósea
- Nivel de grasa visceral

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales.
Las visualizaciones mostrarán automáticamente las lecturas anteriores de peso y % de grasa corporal.
Para ver otras lecturas anteriores, pulse la tecla de función apropiada para cada lectura que desee.
(Pulsando la misma tecla de función dos veces puede ver los resultados anteriores de peso y % de grasa corporal.)

Pulse el botón SET otra vez para volver a la visualización del resultado actual de peso y % de grasa corporal.

Nota:Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

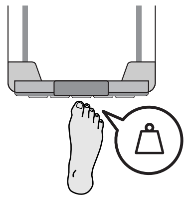


El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.

Pulse el botón ▲ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca “0.0”, la pantalla mostrará “Error” y no podrá obtener una lectura.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá “0.0” en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca “0.0” en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá “0.0” y la unidad se apagará automáticamente.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**
  Consulte " Cambiando el modo del peso" en la pág. 32.
- **Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño.
  La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **"Error" aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
  Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**
  Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.33
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece "OL" durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.
- **Ningunas lecturas se obtienen después de apretar una tecla de la característica.**
  Dé un paso escale lejos cuándo lectura de grasa aparece, entonces aprieta la característica llave.

INTRODUÇÃO

Obrigado por ter escolhido um Monitor de Composição Corporal Tanita.
Este monitor faz parte de uma vasta gama de produtos de saúde domésticos fabricados pela Tanita.
O presente Manual de Instruções conduzi-lo-á ao longo dos procedimentos de instalação e descreve as principais características.
Mantenha o manual disponível para futura consulta. Para mais informações sobre modos de vida saudável, consulte o nosso website em www.tanita.com.
Os produtos Tanita integram os resultados da mais recente investigação clínica e inovações tecnológicas.
Todos os dados são controlados pelo nosso Comité Consultivo Clínico para garantia de precisão.
Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

⚠ Precauções de segurança

Os indivíduos com implantes electrónicos, designadamente "pacemakers", não devem usar um Monitor de Composição Corporal, visto este transmitir um sinal eléctrico de nível reduzido através do organismo que poderá interferir com o respectivo funcionamento.
As grávidas só devem utilizar a função de peso. As restantes funções não se destinam a grávidas.
Não coloque o monitor em superfícies escorregadias, tais como pisos molhados.
A utilização incorrecta do monitor ou a sua exposição a oscilações de corrente eléctrica pode resultar na perda dos dados registados.
A Tanita não assume responsabilidades por quaisquer tipos de perdas resultantes da falha dos dados registados.
A Tanita não assume qualquer responsabilidade por todos os tipos de danos ou perdas provocadas por este monitor, nem atende nenhum tipo de reclamação efectuada por terceiros.

Notas importantes para usuários

Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 7 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

A Tanita define “atleta” como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a freqüência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a “atividade física ao longo da vida” mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.

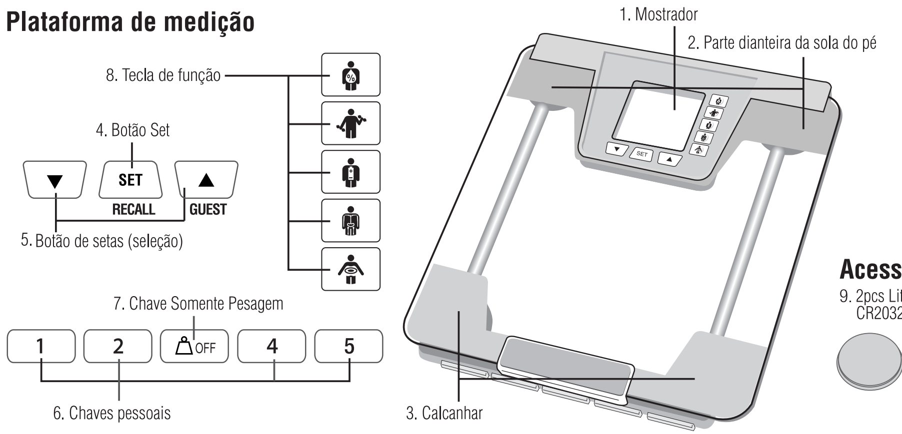
A função de monitor da gordura do organismo não é destinado para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.

Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.
A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causado por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.

Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

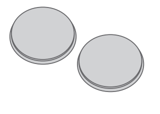
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição



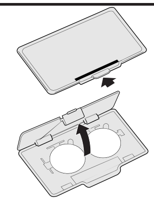
Acessórios

9. 2pcs Lithium batteries CR2032 (incluídos)



PREPARATIVOS ANTES DO USO

⚠ Colocando as pilhas



Vire a balança ao contrário e retire a tampa da bateria soltando a patilha, instale 2 novas pilhas (incluídas) com a polaridade correcta como indicado.

Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Note que as pilhas eléctricas de fábrica podem ter perdido energia ao longo do tempo.



Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.

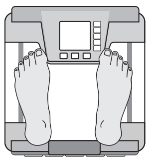
Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

Dicas de manuseio

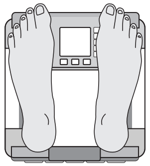
Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.
Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares centrados nos eletrodos.



Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota: A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada..

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.

FUNÇÀO DESLIGAMENTO AUTOMÀTICO

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se for aplicado um peso extremamente elevado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

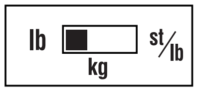
***Nota:** se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de "Programar e armazenar dados pessoais na memória" (p. 39).

ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO

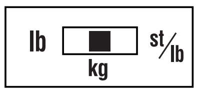
Nota: Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.
Nota: Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds
(Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas , a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

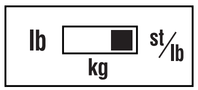
lb (Libras)



kg (Quilogramas)



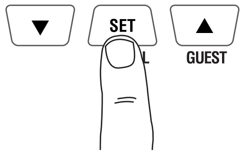
st-lb (Stone-pounds (Unidade de Peso Britânica))



PROGRAMAR E ARMAZENAR DADOS PESSOAIS NA MEMÓRIA

Só serão fornecidas leituras caso haja dados programados numa das memórias de dados pessoais ou no modo "Guest" (Convidado).
O aparelho pode armazenar detalhes pessoais até 4 indivíduos.

1.Ligue o aparelho

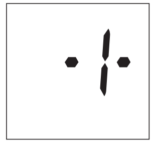


Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma pez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais (1,2,3,4) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.

Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

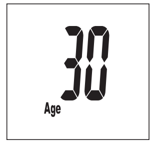
Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para ( ) forçar o encerramento...

2. Selecione um número de chave pessoal



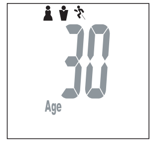
Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

3. Selecione a sua idade



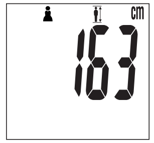
O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)



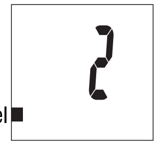
Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female ( ) ou Male ( ) Atleta do sexo feminino (/) ou atleta do sexo masculino (/) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

5. Especifique a sua altura



O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm (a faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm. Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set.
O aparelho emitirá o beep duas vezes e com o mostrador iluminado mostrará todos os dados (Male/Female, idade, altura, etc) três vezes para confirmar a progrmação. Após então, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

6. Selecione o nível de atividades



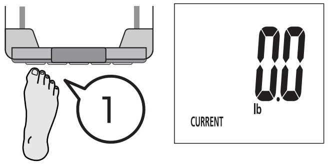
Para usar a função DCI (absorção diária de caloria) de forma apropriada, é necessário você configurar o nível de atividades. Use o botão de seta para cima para especificar o nível de atividades. Pressione o botão Set para confirmar.

Nível 1 = Estilo de vida inativo (poucos exercícios físicos).
Nível 2 = Estilo de vida de atividade moderada (exercícios físicos ocasionais, de baixa intensidade).
Nível 3 = Adulto envolvido em exercícios físicos intensos (vide p.37. para definição de atletas da Tanita).

Nota : Ao seleccionar o Modo Atleta, o nível de atividade é ajustado automaticamente no nível 3.

O aparelho emitirá o beep duas vezes e com o mostrador iluminado mostrará todos os dados (Male/Female, idade, altura, etc) três vezes para confirmar a progrmação. Após então, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

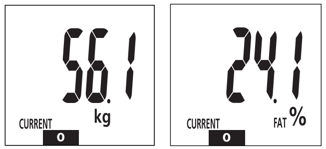
EFECTUAR LEITURAS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL



1. Seleccione a tecla pessoal e suba para o aparelho

Pressione a sua chave pré-programada.
(Libere a chave dentro de 3 segundos, senão o mostrador mostrará “Error”).
O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará a data programada.
O aparelho emitirá mais um beep e o mostrador mostrará “0.0”. Após então, suba no aparelho.

Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer “0.0”, o mostrador mostrará “Error” e você não obterá a leitura. Além disso, se você não subir na plataforma de medição dentro de aproximadamente 60 segundos após o aparecimento de “0.0”, o aparelho desligar-se-á automaticamente,



2. Obtenha as suas leituras

O seu peso será mostrado primeiro.
Continue na plataforma.
Aparecerá “00000” no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da direita para esquerda.
A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) e a Faixa de gordura do organismo aparecerá no mostrador.
Depois de calculada a percentagem de gordura do seu corpo, surgirá uma barra preta a piscar no fundo do monitor, identificando em que Regime de Gordura Corporal é que você se enquadra, em função da idade e do sexo.

Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.

Para visualizar outras leituras, **saia cuidadosamente da balança** e seleccione outras teclas de função.
As teclas de função não funcionarão enquanto permanecer na balança.

Para consultar outros valores de leitura, prima cada tecla de função quando o peso e a % de gordura corporal surgir no visor.
Prima a mesma tecla de função para visualizar de novo o peso e a % de gordura do organismo.

Nota: Os seguintes valores de leitura são aplicáveis apenas a adultos entre os 18 e os 99 anos de idade.


% TBW

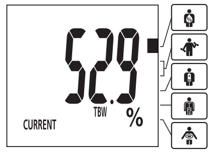

Massa muscular / Escala da constituição física


Gordura visceral

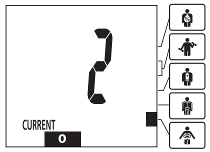

DCI / Idade metabólica


Massa óssea

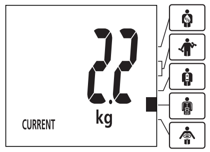
- Prima a tecla para visualizar a % de água total do organismo.



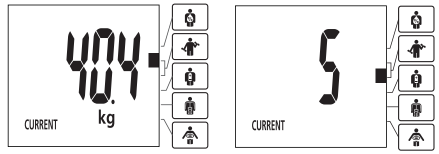
- Prima a tecla para visualizar o nível e a escala de gordura visceral.



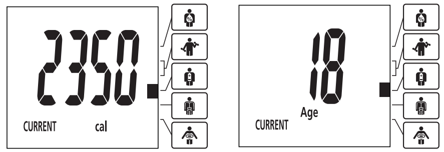
- Prima a tecla para visualizar a massa muscular.



- Prima a tecla para visualizara a massa muscular e a escala de constituição física.



- Prima a tecla para visualizar e DCI e a idade metabólica.



3.Função Recuperar

As leituras anteriores das funções que se seguem podem ser obtidas através da utilização da função Recuperar.

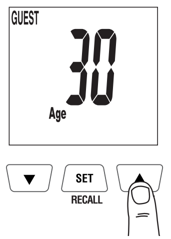
- Peso
- % de gordura corporal
- % total de água do organismo
- Massa muscular e barra da constituição física
- DCI e idade metabólica
- Massa óssea
- Nível de gordura visceral

Para recuperar leituras anteriores, prima o botão SET durante a visualização das leituras.
O mostrador apresentará automaticamente as leituras anteriores do peso e % de gordura corporal.
Para visualizar outras leituras anteriores, prima a devida tecla de função para cada leitura pretendida.
(Premir a mesma tecla de função duas vezes, permitir-lhe-á visualizar os anteriores resultados de peso e % de gordura corporal.)

Prima novamente o botão SET para regressar à visualização dos resultados actuais de peso e % de gordura corporal.

Nota:FPara crianças (dos 7 aos 17 anos), a unidade apenas mostrará o Peso e a percentagem (%) de Gordura do Organismo (não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde).

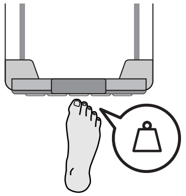
PROGRAMANDO MODO CONVIDADO



O modo Convidado permite-lhe efectuar uma leitura para um novo utilizador sem perder os dados pessoais armazenados numa memória pessoal. Prima o botão ▲ **;** depois siga o processo habitual para introduzir os dados pessoais. Introduzir: idade, sexo e altura.

Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" e você não obterá a leitura.

SOMENTE A LEITURA DO PESO



Selecione a chave Somente Pesagem

Pressione a chave Semente Pesagem. Após 2 a 3 segundos aparecerá "0.0" no mostrador e o aparelho emitirá um beep. Quando "0.0" aparecer no mostrador, suba na platafomra. Aparecerá o valor do peso do seu corpo. Se você permanecer na plataforma, o mostrador iluminar-se-á aproximadamente por 30 segundos e então o aparelho desligar-se-á automaticamente. Se você subir na plataforma, o peso será mostrado aproximadamente por 5 segundos, em seguida aparecerá "0.0" e o aparelho desligar-se-á automaticamente.

LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas... então...

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, Ib ou st-Ib.**
  Consulte "Alterando a unidade de medida de peso" na pág. 38.
- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
  As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
  Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece "Error" durante a medição.**
  Suba na plataforma com o mínimo de movimento.
  Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.
  A porcentagem da gordura do organismo está acima de 75% e a leitura não pode ser obtida pelo aparelho.
- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece "----" após a medição do peso.**
  Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 39.
  Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **Não é obtida qualquer leitura depois de premir uma tecla de função.**
  Saia da balança assim que aparecer a leitura de gordura corporal, depois prima a tecla de função.